

すべて/  
参加  
無料

Health & Long life

来場者のかたに  
健康食品などを  
プレゼント  
先着順

第2回

# 健康長寿

けんこう

ちようじゆ

## フォーラム in 箕面

令和5年1月21日(土) 午前10時～午後4時

箕面市立文化芸能劇場(大ホール)・船場生涯学習センター(5・6階)

箕面市立文化芸能劇場(大ホール)での催し 定員:各回900名(当日先着順) 手話通訳あり 要約筆記あり

### おもしろお役立ち講座いろいろ 役に立つ 今すぐできる

森永乳業 「腸からはじめる記憶対策」▶10:30～  
■記憶力と腸内細菌の役割について紹介します。  
北村眞隆氏 健康森永 箕面池田店 おみやげ  
付き!

大阪大学 「転ばぬ先の運動とは?」▶11:15～  
■転ばぬ先の杖とはよく言いますが、杖の先は運動です。  
箕面市と大阪大学の共同研究  
「シニア対象からだの元気度測定」から見えてきた  
”転ばぬ運動”のコツを紹介します。  
藤田和樹准教授  
大阪大学 全学教育推進機構 スポーツ・健康教育部門

口腔関連教室 「公開録音  
健康はお口から! パタカラジオ 健康はお口から!  
パタカラジオ  
タッキー816みのおエフエム  
in健康長寿フォーラム」▶12:00～  
■ジャズ歌手 永田カツコさん、つぐめさん親娘と  
楽しく歌って口腔機能向上を! おみやげ  
付き!

**0100 DANCE** ●ゼロヒャクダンス  
ダンス界の第一人者である南流石さんと一緒に  
0100 DANCEを体験してみましょう。  
▶14:30～15:10

### 元気で楽しいシニアライフ に向けて

おおむらこん  
**大村崑氏**  
講演会

▶13:30～14:30  
自身の健康法の紹介など、元気で長生きするためのヒントがいっぱいの楽しい講演会です。

**参加  
無料**

午前10時から  
整理券を配布します



※会場では適切なマスクの着用、検温、手指消毒にご協力ください。当日、37.5℃以上の発熱や体調不良の場合は参加をご遠慮ください。新型コロナウイルスの感染拡大状況により、開催条件等を変更する場合は市ホームページでお知らせします。

健康長寿フォーラムin箕面 に関するお問い合わせは  
箕面市 健康福祉部 高齢福祉室 電話727-9505 FAX727-3539

ほかにも健康に役立つイベントがいっぱい!  
詳しくは裏面をご覧ください。

# 健康チェックのチャンスと健康に役立つ情報がいっぱい!

すべて参加無料

健康食品や口腔ケアグッズなどをプレゼント!〈先着順!〉

事前申込み制 (いずれも先着順) 会場: 箕面市立船場生涯学習センター6F

申込受付: 高齢福祉室 ☎727-9505 または QRコードから



## 認知症VR体験会

1回90分 定員: 各回50名

VRゴーグルを装着して、認知症のかたのしている景色を体感しませんか。

画像提供: シルバーウッド

実施時間 (全3回)  
①10:00~11:30  
②12:15~13:45  
③14:30~16:00  
申込み受付開始  
12月19日 (月)  
午前9時から



## 入棺体験

1回60分 定員: 各回12名

お棺に入れば何かが変わる!?  
これからの人生を、より自分らしく生きるために、必要なことを考えるきっかけにしませんか?



実施時間 (全4回)  
①10:15~11:15  
②11:30~12:30  
③13:30~14:30  
④14:45~15:45  
申込み受付開始  
12月21日 (水)  
午前9時から



画像提供: エンディングセンター

画像提供: blanc

## きれいかついいシニアに!ヘアメイクアドバイス

1回60分 定員: 各回3名

プロにヘアメイクをしてもらい、いつもと違う自分に变身してみませんか?ご自身のカメラで自由に撮影ください。男性も是非ご参加ください。



ナチュラ化粧品コース (生涯学習)

実施時間 (全5回)  
①10:00~11:00  
②11:00~12:00  
③13:00~14:00  
④14:00~15:00  
⑤15:00~16:00  
申込み受付開始  
12月23日 (金)  
午前9時から

## 申込み不要

会場: 箕面市立船場生涯学習センター5F 他

### 体組成・骨密度・血管年齢測定

筋肉量の測定や血管のチェックで、からだの若さ度合いを確認しましょう。



### 体組成・骨密度測定

参加希望者は当日裸足になれる服装でお越しください。

各ブースで健康づくりについて相談できます。



箕面市薬剤師会による  
お薬相談会  
(お薬手帳をお持ちください)

箕面市歯科医師会による  
お口の相談会

箕面市医師会による  
ACP (人生会議) 資料配付



## 大阪健活マイルージ「アスマイル」

普段の生活でポイントが貯まる、大阪府のお得な健康アプリ

今すぐダウンロード!



健康長寿フォーラムでもポイントゲット!  
アスマイル登録に日数がかかります。10日前にはダウンロードと手続きを済ませてください。

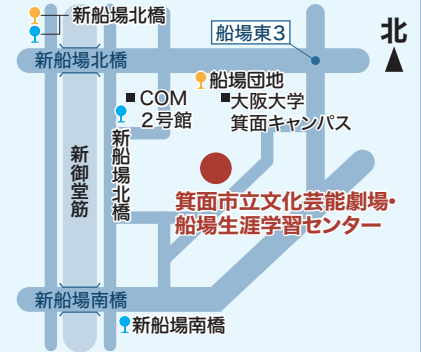


# 第2回 健康長寿フォーラム in 箕面

令和5年1月21日(土)  
午前10時から午後4時

箕面市立文化芸術劇場・船場生涯学習センター

船場東3丁目10番1号



オレンジゆずるバス「新船場北橋」「船場団地」  
阪急バス「新船場北橋」「新船場南橋」から徒歩約8分  
\*駐車場には限りがあります。公共交通機関を利用してお越しください。

## 協賛企業・団体



旭松®

輝く未来へ繋がる教育



ヘルス&ケア

